

El Servicio de Extensión Agrícola de Texas • El Sistema de la Universidad de Texas A&M

## ESCOJA FRUTAS PARA UN POSTRE ADELGAZADOR

Querida Ama de Casa:

Para las meriendas o para un postre adelgazador, escoja frutas frescas sin endulzar que estén en temporada. Las frutas y los jugos de frutas enlatados o congelados sin endulzar o las frutas empacadas en agua son buenos para postres y para meriendas también. Para reducir las calorías puede enjuagar las frutas enlatadas que vienen en almíbar (syrup). Además, coma todos los días un alimento rico en vitamina C así como naranjas, toronjas o tomates.



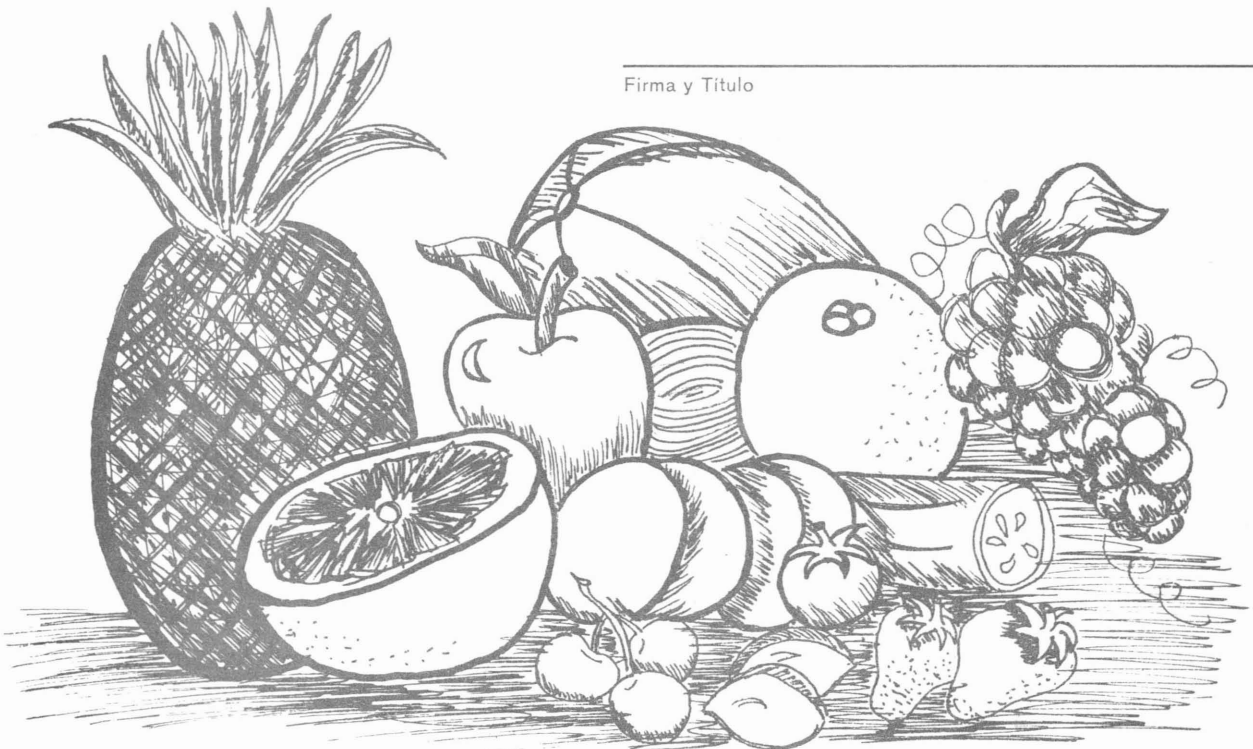
$\frac{1}{2}$  taza de duraznos  
en almíbar espeso  
= 100 calorías



$\frac{1}{2}$  taza de duraznos  
en agua  
= 40 calorías

Sinceramente,

Firma y Título

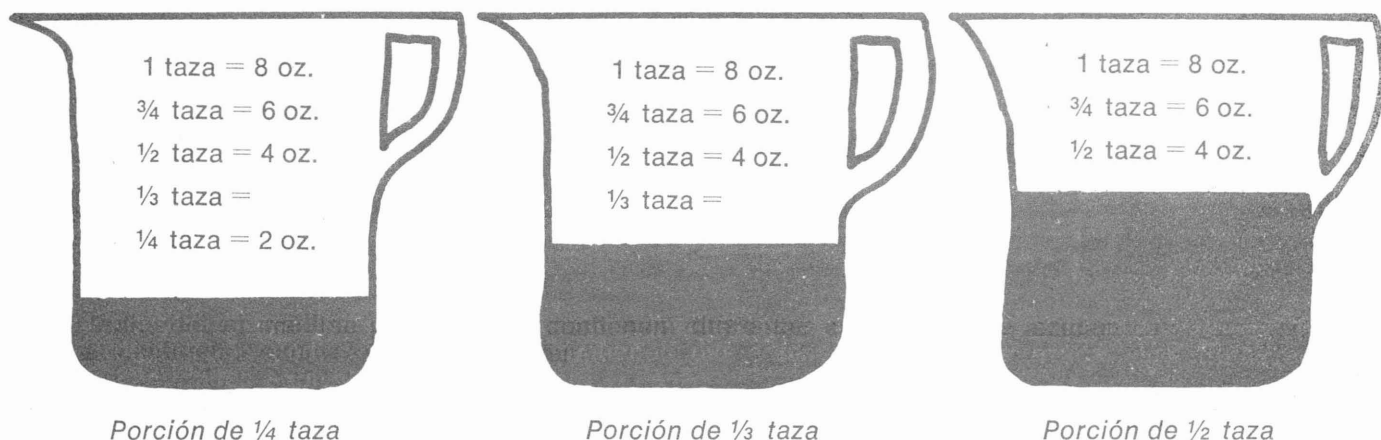


Las frutas deben medirse porque estas contienen diferentes cantidades de azúcar. Las frutas en estas cantidades equivalen a 40 calorías:

<i>Fruta</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Fruta</i>	<i>Cantidad</i>
Manzana	1 pequeña	Mango	½ pequeño
Jugo de manzana	⅓ taza	Melón	
Compota de manzana (sin endulzar)	½ taza	“Cantaloupe”	¼ pequeño
Albaricoques, frescos	2 medianos	“Honeydew”	⅓ mediano
Albaricoques, secos	4 mitades	Sandía	1 taza
Plátano	½ pequeño	Nectarina	1 pequeña
Bayas (Berries)		Naranja	1 pequeña
Zarzamoras	½ taza	Jugo de naranja	½ taza
Arándanos Azules	½ taza	Papaya	¾ taza
Frambuesas (Raspberries)	½ taza	Durazno	1 mediano
Fresas	¾ taza	Pera	1 pequeña
Cerezas	10 grandes	Dióspiro (Persimmon)	1 mediano
Sidra	⅓ taza	Piña	½ taza
Dátiles	2	Jugo de piña	⅓ taza
Higos, frescos	1	Ciruelos	2 medianos
Higos, secos	1	Ciruelas	2 medianas
Toronja	½ taza	Jugo de Ciruelas	¼ taza
Jugo de Toronja	½ taza	Pasas	2 cucharadas
Uvas	12	Tangerina	1 mediana
Jugo de Uvas	¼ taza		

Los arándanos rojos (cranberries) se pueden usar como lo desee si no les añade azúcar.

## CONOZCA EL TAMANO DE LAS PORCIONES



Porción de ¼ taza

Porción de ⅓ taza

Porción de ½ taza

En vez de comerse la fruta para postre en la comida o la cena, cómase esta o una de las porciones permitidas del pan o de la leche durante la merienda. También, los vegetales frescos hacen una buena merienda. El plan puede incluir un “dip” de requesón hecho en casa y bajo en calorías para comer con los vegetales.

Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.